



C.S.C.P.

CENTRO SCUOLE COUNSELING E PSICOTERAPIA
Provider ECM n°4661



C.S.C.P.

CENTRO SCUOLE COUNSELING E PSICOTERAPIA
Provider ECM n°4661

L'accreditamento è stato richiesto per le seguenti categorie professionali:

Fisioterapisti.

Medici chirurghi con le seguenti discipline: Medicina dello sport; Medicina fisica e riabilitazione; Ortopedia e traumatologia; Psichiatria; Psicoterapia.

Psicologi.

Psicologi psicoterapeuti.

Tecnici ortopedici.



30 Gennaio 2016

Sede: via Ricasoli n. 7 - Firenze

Psicologia dello Sport

C.S.C.P. - Via Ricasoli n. 7 - FIRENZE - tel. 055 294670
www.cscp.it - info@cscp.it



SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO - Crediti ECM 10.5

Dott.ssa Marica Vignozzi
Psicologa

Per informazioni e iscrizioni
www.cscp.it - info@cscp.it - 055 294670

Psicologia dello Sport

30 Gennaio 2016

Sede: via Ricasoli n. 7 - Firenze

Dott.ssa Marica Vignozzi

Psicologa

La Psicologia dello Sport è una disciplina relativamente giovane che rientra nel ramo della psicologia applicata. Essa studia il comportamento umano ed i processi psichici nell'influenza reciproca tra attività sportiva e sviluppo psicofisico; il suo scopo è quello di aiutare l'atleta o la squadra a raggiungere la prestazione ottimale allenando le capacità mentali insieme alle capacità fisiche.

Il mental training consente di completare la preparazione degli sportivi, integrando l'allenamento fisico e la preparazione tecnica, con la preparazione mentale che consente di raggiungere la propria prestazione ottimale riducendo le difficoltà come ansia, calo di attenzione, di concentrazione o altre problematiche che possono gradualmente incidere sulla salute e sulla performance dell'atleta; questo tipo di allenamento rinforza, infatti, sia la performance, ma allo stesso tempo, il benessere, ridimensionando situazioni di blocco che causano una grande differenza tra prestazione in allenamento e prestazione in gara.



Sabato 30 Gennaio 2016

- 09:00 – 09:15** Arrivo e registrazione dei partecipanti
- 09:15 - 11:15** Psicologia dello Sport: di che cosa si tratta
Il mondo dello Sport: atleta, allenatore, società sportiva
- 11:15 – 11:30** Coffee break
- 11:30 – 12:30** Mental Skills e Mental Skills Sport Specifiche
- 12:30 - 13:30** Esercitazione
- 13:30 – 14:30** Pausa pranzo
- 14:30 – 16:30** Il Primo Contatto
Le Tecniche
- 16:30 – 16:45** Coffee break
- 16:45 – 18:45** Esercitazione
- 18:45 – 19:30** Verifica dell'apprendimento
Conclusioni e saluti